

市内の小中学校では、こんな取り組みをしています

食育は、親から子に伝えていくのが理想的です。しかし、食に関する情報があふれ、家庭や食環境の変化により、家庭だけでは食について教えることができない現状があります。また、保護者が、三食

しっかりと食すること・栄養のバランスを考えた食事とすることなど、望ましい食生活を実践できていない場合があります。

そこで、子どもたちだけではなく、大人を巻き込んだ食

育の推進が大きな課題になっていきます。この課題に取り組むためには、学校から

家庭へ働きかけることが、大きな影響を与えると考えられます。

ここでは、小中学校で現在行われている学校給食に関連する食への取り組みなどを紹介します。

●市立の全小中学校で二年生を対象に行っている、食に関する指導

栄養士が各小学校へ行き、年二回授業を行っています。子どものころから食に関する

知識や、みずから食べ物を選択できる能力を育てることを目的としています。

子どもたちに親しみのあるキャラクターを主人公として登場させ、食品の働きやパランスのとれた食事の大切さを給食と関連づけ、わかりやすく伝えていきます。

また、給食がどのように作られているかを説明していき、給食が出来るまでには、多くの人が携わっているとい



小学2年生対象の食に関する指導の様子
給食を作る釜の大きさを4人が手をつないで紹介

牛子小学校における取り組み

同校では昨年、心と体の健康を題材に研究授業を行いました。その中で体の健康として、食育を取り上げました。

ことしは研究を食育に絞ることにしました。また、(助)埼玉県学校給



5年生は米についてグループで調べました

食会から、食育に関するモデル校の委嘱を受けたこともあり、保健体育や総合的な学習の時間などを使い、各学年において食育に関する授業が行われています。

「家庭への食の意識付けも行っています」と同校の山田節子校長。学校の授業だけではなく、保護者との連携も行われています。PTAでは、朝食の大切さや朝食にどんな物を食べればよいか栄養士による講義を行いました。また、「食育だより」を発行して、学校での取り組みを紹介し、家庭などでの食育を推進しています。

各小中学校から依頼を受け、担任と栄養士が協力して授業を行うこともあります。給食を食べるときのマナー、朝食の大切さ、自分で作れるパランスのとれた献立を考えるとといった内容の授業を行っています。

そのほかにも、給食の時間の指導として、各教室を回りながら、好きなものしか食べていない児童・生徒に行う声掛けや、保護者を対象にした学校給食試食会で食にまつわる話を行うなどがあります。



中学生への指導風景。
テーマは受験期の食事について

実践してみませんか、こんな食育

● 食べること・料理すること
を子どもも大人も楽しみま
せんか

現代は、食に関するさまざま
な情報があり、食べ物があ
ふれています。その一方で、
食事に関して安易に考えがち
になってはいませんか。「忙
しくて時間がないので何か食
べておこう」「子どもが好き
だから、ファストフードにし
よう……」ということはない
でしょうか。

食べること、作ることの楽

家庭での実践5か条

- その1…親が料理をする姿を子に見せる
- その2…親子でいっしょに買い物へ行
き、いっしょに料理をする
- その3…器や盛り付け方など食べる
ときの楽しさをくふうする
- その4…家庭菜園などで作る楽しさを体
験する
- その5…わが家の味を伝える

しさを
知ること
は、より
よい食
生活に
つなが
ります
。そこ
で、食
育につ
いての

「家庭での実践5か
条」を提案します。

● 朝食は一日のエネ
ルギー、毎日朝食
をとりましょう

朝食をとらない大
人や子どもが増えて
います。平成十七年
度国民健康・栄養調
査結果によると、二
十代男性の約30パー
セント、女性の約20
パーセントが朝食を
抜いています。また

市では、昨年十一月に小中学
生を対象に食生活アンケート
を行いました。その中で、
「朝食をほとんどとらない」
と答えた小学生が1パーセン
ト、中学生が4パーセントい
ました。朝食をとらない理由
で最も多かったのが、「食べ
る時間がない」でした。
八年前の国民健康・栄養調
査と比べ、小学校のころから
朝食をとらなくなった、と回
答した人が男女共に増えてい
ます。
朝食を抜いてしまう理由は
人それぞれです。しかし、朝
食をとることは、とても大切
なことです。
人は寝ている間もエネルギ
ーを消費しています。目覚め
たときには脳のエネルギーが
不足し、脳の活力も低下して
います。朝食を抜くと、学校
の授業の理解度が低かった
り、会社での作業能力が落ち
たりするといった研究デー
タもあります。
また、朝食をとらないと次
のようなことが起こりやす

なります。

- ・ ビタミンやミネラル不足に
なる（一日二回の食事では
十分にとりきれないため）
- ・ 便秘になりやすい

一方、朝食をとると次のよ
うな効果が出てきます。

- ・ 視覚・きゆう覚・味覚など
の感覚神経が刺激される
- ・ 朝食のエネルギーが脳や体
へ行き渡り、体全体が目覚
める

朝、目を覚ましてからしば
らくの間、体は休息から活動

への切り替えが行われます。
朝食をとることで切り替えが
うまくいき、十分なエネルギ
ーが脳に供給され、能力を発
揮できるのです。

身に付いた習慣は、なか
かな変えることはできません。
子どもたちが朝食をとらない
ことが「あたりまえ」になら
ないよう、朝食をとる習慣を
付け、能力をもっと発揮させ
てあげましょう。左に朝食を
とる習慣を付けるための方法
を参考にご紹介します。

朝食をまったくとらない人が 朝食をしっかりとるためのステップ

ステップ①…牛乳・トマトジュース・コ
ーンスープ・みそ汁など簡単な物を口
に入れる

ステップ②…ごはん・トースト・切りも
ち・コーンフレークなどのシリアル製
品・バナナなどを追加

ステップ③…目玉焼き・チーズ・納豆・
ゆで卵・ハム・ソーセージなどを追加

ステップ④…野菜サラダ・おひたし・野
菜炒め・煮物・果物などを追加

このステップを順番に実行して、①～
④の食べ物をバランスよく食べれば、理
想的な朝食になります。

親子で料理を作るのも食育実践の1つ
夏休み親子料理教室でのうどん作りの様子から

